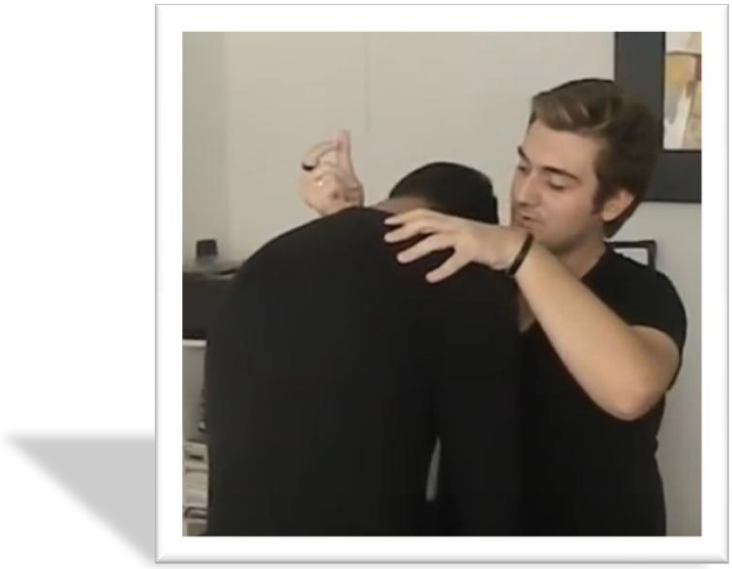
# Hipnozda Derinleştirme Yöntemleri

Yazar:
Hüseyin Güngör
www.huseyingungor.net

# Derinleştirme Yöntemleri

Çoğu hipnoz uygulaması yapan insanların en büyük problemi yaptıkları hipnozu yeterli derinliğe ulaştıramamalarıdır.Çünkü gördükleri hipnoz uygulamaları kısa sürelidir ve her insanın çok hızlı bir şekilde derinleşebileceğini düşünürler.



*Resim 1. Hızlı Hipnoz Eğitiminden bir kesit*

Ama anlamadıkları bir şey var.Hipnozla ilgili bilgimiz sahne hipnozlarında gördüğümüz hızlı hipnoz indüksiyonlarından ibarettir.

Sahnede olaylar biraz daha hızlıdır.Sahneye çıkarılan kişiler hipnoz için uygun kişilerdir.Bu uygunluğun yanında gönüllü olmaları ve hipnotist in uzmanlığını da katarsanız çok hızlı bir derin trans elde edersiniz.

Gerçek hayatta ise bir çok insanda odaklanma problemi ve hayal gücü problemleri olabiliyor.Bununla birlikte belirli bir trans düzeyi ne ulaşmak için birkaç seans gerekebilir.Bunun için derin transa ulaşamazsanız bu konuda çok takıntılı olmanıza gerek yok.

Bir çok terapi çeşidi için derin trans gerekli değildir.Derin trans hipnotik yaş gerileme ve anestezi gibi uygulamalar için gereklidir.Bu yüzden derin trans için takıntılı olmanıza gerek yok ☺

Neyse iyi bir derinleştirme için malzemeleri veriyim ☺

# Derinleştirme Önerileri

Derinleştirme için en revaçta olan teknikler şunlardır:

- Nefes Alışverişi ile Derinleştirme
- Merdiven İle Derinleştirme
- Asansör İle Derinleştirme
- Ormanda Yürüyüş

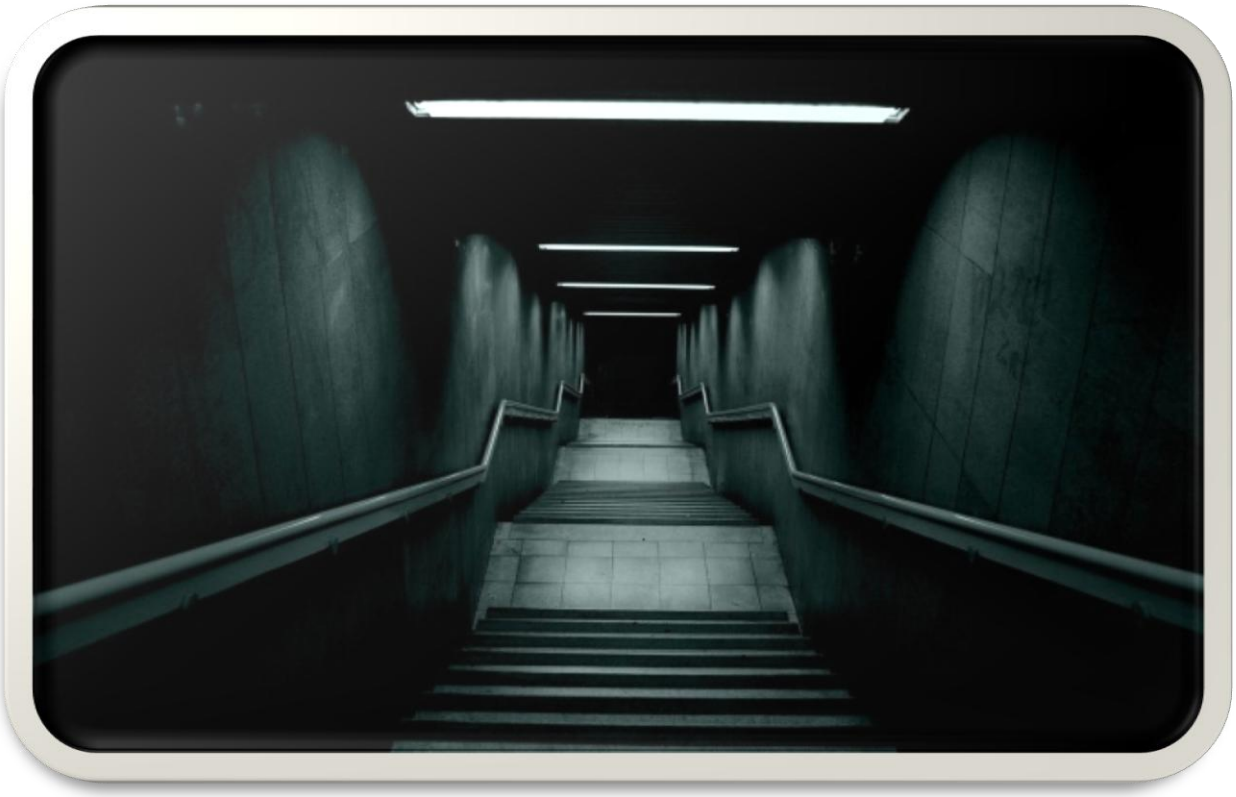
## Nefes Alışverişi ile Derinleştirme

Nefes alışverişine odaklanmak insanları çok kolay bir şekilde gevşetebilir. ☺

***Şimdi aldığın her derin ve doğal nefesle birlikte sesimi duyarken kendinizi derinleştirmeye veya gevşetmeye devam edin…***

***Şimdi nefes al…..gevşiyorsun……nefesini ver…..tüm vücudunu gevşet….şimdi***

Gevşeme ve derinleşme talimatlarını ritmik ,yumuşak ve gevşetecek bir tonda olmasını sağlayın.



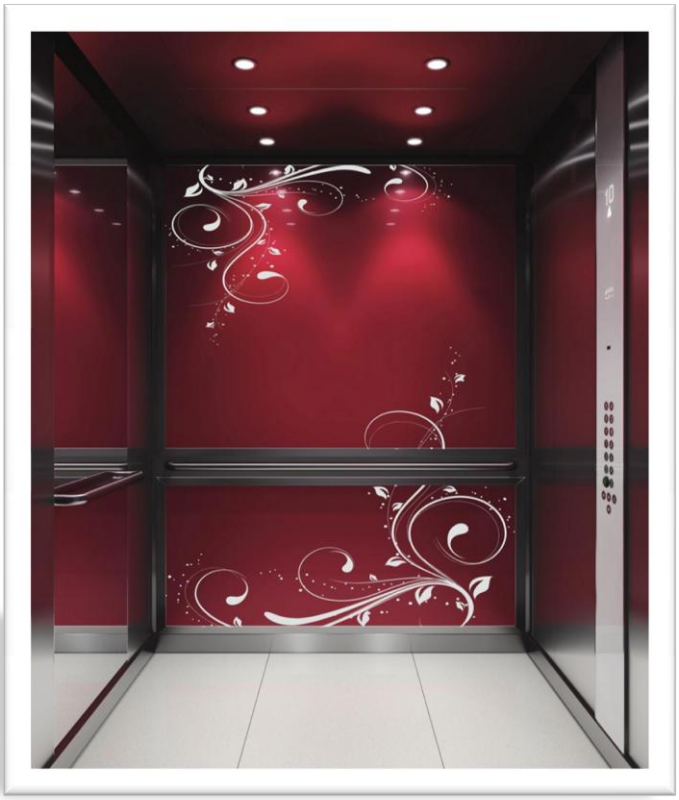
## Merdiven İle Derinleştirme

Merdiven en çok kullandığım derinleştirme yöntemidir ☺ Merdivenlerden inilen her adımda kişi zihinsel olarak bir derinliğe sürüklenir.Bazı kişiler 10 dan geriye sayarken bazıları 1-10 a kadar saymayı tercih ediyor.Kesin bir doğruluk isterseniz öyle bir şey yok ☺ hangisinde iyi tepkiler alıyorsanız onu uygulayın

Kişiye zihninde 10 basamaklı bir merdiven hayal etmesi gerektiğini belirtin.

***Birazdan merdivenlerden inmeye başlayacaksın.Her adımda kendini dahada gevşetmeni ve derinleştirmeni istiyorum.***

***10……..Gevşiyorsun…..9……..Rahatla ve derinleş….8 Daha derin bir şekilde gevşiyorsun…..7 dahada gevşe,rahatla,sürüklen…..6 Daha da derin…..5…***



## Asansör İle Derinleştirme

Asansörler gündelik hayatımızda transa geçtiğimiz nadir yerlerden biridir.Bunun sebebleri arasında asansör müzikleri,kişisel alanımıza giren insanlar ve aynaya bakmamızı gösterebilirim.Bundan dolayı asansörle trans arasında zihnimizde bir koşullanma oluşmuştur.Buda genelde asansöre binmemizle transa geçmemiz arasında birkaç saniye olduğunu gösterebilir.

Bu yüzden asansörde trans derinliğini arttırmak için kullanılabilir.

.

***10……..Gevşiyorsun…..9……..Rahatla ve derinleş….8 Daha derin bir şekilde gevşiyorsun…..7 dahada gevşe,rahatla,sürüklen…..6 Daha da derin…..5…***

"

## Ormanda Yürüyüş

Zihinsel olarak bir ormanda yürüyüşe çıkmak gevşeme durumunu tetikleyebiliyor.

***Şimdi yavaşça ormanda yürümeye başlıyorsun….her adımda derin nefesler alıyor ve vücuduna temiz oksijenle dolduruyorsun……şimdi… etrafta yaprakların teker teker düştüğünü fark ediyorsunuz….her düştüğünde … dahada göz kapakların kapanıyor…Şimdi bir ağacın yanına gidiyorsun…yere uzanıyor ve gözlerini***

***kapatıyorsun….. her nefes aldığında etraftaki her sesin seni derinleştirmesine izin veriyorsun….kuşların sesini dinle….***

Bunu olabildiğince uzatabilirsiniz.

Son Cümleler:

Bu derinleştiricileri kullanın ve hangisi sizin için başarılı görünüyorsa onu kullanmaya devam edin ☺

Bu e-kitabı yazarken olabildiğince sade ve anlaşılabilir yazmak istedim.Bu kitap 20 sayfadan fazla da olabilirdi.Ama bu çok dikkat dağıtıcı olurdu.Aynı zamanda sizi ezberlemeye sevk ederdi.Hipnoz telkin metinlerini ezberlemek değildir.İyi bir iletişimci olmayı öğrenmektir.Bu yüzden iyi bir iletişimci olabilmeniz temennisiyle umarım e-kitabı beğenmissinidir. ☺

Hüseyin Güngör

Uzman Hypnotist | Hipnoz Uzmanı | Eğitmen | Yazar

**http://www.huseyingungor.net**